Приложение № 1

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**волейбол среди девушек в дистанционных условиях**

|  |
| --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку  | 30 сек х 3 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку  | 7 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх  | 7 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание  | 8 раз х 3 подходов |
| Пресс  | 8 раз х 3 подходов |
| Приседание  | 8 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание | 7 раз х 5 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* |
| Пятница  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку  | 30 сек х 3 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку  | 7 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх  | 7 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках)  | 15 шагов х 8 подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги  | 10 раз х 6 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 60сек х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** |
|  Воскресенье  | *Полный отдых* |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку  | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку  | 10 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх  | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание  | 10 раз х 3 подходов |
| Пресс  | 10 раз х 3 подходов |
| Приседание  | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание всего  | 10 раз х 6 кругов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* |
| Пятница  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку  | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх  | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота  | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках)  | 15 шагов х 10 подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги  | 15 раз х 7 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 1 мин х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** |
|  Воскресенье  | *Полный отдых* |